



Dr. Susanne Grothey

Was kann jeder für sich tun, um kontinent zu bleiben?

Im mittleren Lebensalter spielen die individuelle Veranlagung, die Qualität des Muskel- und Bindegewebes sowie die Trophik der Schleimhäute und Geburten eine zentrale Rolle bei der Frage, ob der Beckenboden schon früh mehr Training braucht, oder ob die Muskelkraft ausreicht, um kontinent zu bleiben.

Eine gute Körperhaltung ist für jeden Menschen in jeder Lebensphase Grundvoraussetzung für die optimale Entwicklung einer guten Statik und das Training der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Eine aufrechte Körperhaltung sieht attraktiv aus und repräsentiert die Persönlichkeit.

In der heutigen Zeit des häufigen Sitzens und des Bewegungsmangels ist die fehlende gerade Körperhaltung zu einer Art Volkskrankheit geworden, die zahlreiche Folgen nach sich zieht.

Neben der aufrechten Haltung sollte jeder versuchen, bei körperlicher Aktivitäten wie Heben, Bücken oder Treppensteigen sich seines Beckenbodens bewusst zu sein und ihn dabei anzuspannen. Dies gilt ganz besonders für frisch entbundene Mütter, die z. B. einen Kindersitz mit ihrem Kind tragen müssen. Ein kleiner Tipp: Machen Sie sich überall dort, wo sie schwer tragen müssen, als Gedankenstütze ein rotes Bändchen an den jeweiligen Gegenstand! An den Wäschekorb, den Maxicosi, an die Gießkanne etc. Dies dient als Erinnerungsstütze, dass Sie beim Anheben der entsprechenden Teile den Beckenboden anspannen sollten.

Sowohl beim Schulturnen als auch im Fitnesstraining und in Gymnastikkursen sollte das Thema Beckenboden berücksichtigt

werden. Allein schon bei normalen Bauchmuskelübungen sollte als Gegenspieler der Beckenboden angespannt werden, so dass das unwillkürliche Pressen dabei vermieden wird. Nach einer Geburt sollte in jedem Fall ein Rückbildungskurs in Anspruch genommen werden, wobei auf eine gezielte Anleitung durch den Kursleiter zu achten ist. Die Erfahrung hat gezeigt, dass bei der Aufforderung, den Beckenboden anzuspannen, ca. die Hälfte der Frauen nicht weiß, was gemeint ist und anfängt zu pressen. Eine Übung, die sehr negative Folgen haben kann, da ja dadurch der schon ohnehin beanspruchte Beckenboden weiter belastet wird.

Das Ernährungs- und Trinkverhalten in unserer Kultur wirkt sich eher negativ auf die Kontinenz aus.

Weißmehlprodukte, Fast Food und zu wenig Flüssigkeit verlangsamen die Verdauung, so dass viele Menschen hierzulande unter Verdauungsstörungen in Form von Verstopfung leiden. Ca. 10 - 15 % der Frauen ab dem 50. Lebensjahr nehmen regelmäßig abführende Medikamente, die zur Abhängigkeit führen können. Weiterhin hat dies zur Folge, dass bei der Stuhlentleerung häufig stark gepresst werden muss, was wiederum den Beckenboden jedes Mal stark belastet und eine Senkung der Genitalorgane begünstigt.

Daher ist auf eine schlackenreiche Kost mit viel Vollkornprodukten zu achten, auf gutes Kauen und eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme von ca. 2 Litern pro Tag. Regelmäßige Bewegung und ein Bewusstsein für den eigenen Beckenboden sind die optimale Grundlage für eine gute Kontinenz und die damit verbundene Lebensqualität in jeder Lebensphase.

Susanne Grothey

Frauenärztin
AGUB I

